

Simple • Natural • Effective

FREQUENT URINATION



— HOME CARE —

Natural ways to manage
frequent urination and
improve your quality of life



NATURAL
REMEDIES



DIET &
HYDRATION



LIFESTYLE
TIPS



BETTER
BLADDER
HEALTH

BY
RAJU RAVAL

2. प्रभावी घरेलू उपचार (Home Remedies)

लेख में पाँच प्राकृतिक नुस्खे सुझाए गए हैं जो यूरिनरी हेल्थ को सुधार सकते हैं:

धनिया के बीज: रात भर पानी में भिगोए हुए धनिये के बीजों का पानी सुबह खाली पेट पीने से ब्लैडर शांत होता है।

आंवला और शहद: आंवला पाउडर और शहद का मिश्रण ब्लैडर को मजबूती देता है और संक्रमण से बचाता है।

अश्वगंधा दूध: रात को सोते समय अश्वगंधा वाला गर्म दूध पीने से तनाव कम होता है और ब्लैडर की होल्डिंग क्षमता बढ़ती है।

अनार के छिलके का पाउडर: यह एक 'एस्ट्रिजेंट' की तरह काम करता है, जो बार-बार पेशाब आने की इच्छा को नियंत्रित करता है।

शतावरी पाउडर: यह पूरे यूरिनरी सिस्टम को फिर से जीवंत करने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायक है।

- **आंवला:** इसमें मौजूद विटामिन-सी और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण यूरिनरी सिस्टम को बेहतर बनाते हैं ।
- **तुलसी की चाय:** इसके एंटीमाइक्रोबियल गुण इन्फेक्शन को कम करने में मदद करते हैं ।
- **मेथी दाना:** यह विशेष रूप से डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है ।
- **जीरा और दालचीनी की चाय:** यह ब्लैडर की क्षमता बढ़ाने और सूजन कम करने में सहायक है ।

- शतावरी पाउडर: यह पूरे यूरिनरी सिस्टम को पुनर्जीवित करने और ब्लैडर कंट्रोल में सुधार के लिए जाना जाता है।
- खसखस वाला दूध: सोने से एक घंटा पहले गुनगुने दूध में भीगी हुई खसखस का पेस्ट मिलाकर पीने से दिमाग शांत होता है और मूत्राशय की अति-क्रियाशीलता कम होती है।
- धनिया के बीज: रात भर पानी में भिगोए हुए धनिये के बीजों का पानी सुबह पीने से ब्लैडर की जलन और इन्फेक्शन में राहत मिलती है।
- आंवला और शहद: यह मिश्रण ब्लैडर की मांसपेशियों को मजबूती देता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- अश्वगंधा दूध: रात को सोते समय अश्वगंधा वाला दूध पीने से तनाव कम होता है और ब्लैडर को ताकत मिलती है।

- भुने चने और गुड़: इसे शाम के नाश्ते में शामिल करना यूरिनरी कंट्रोल के लिए फायदेमंद माना जाता है।